とねスポ!!

車いす利用者も一緒に楽しめる
刀根山支援オリジナルスポーツ集

Special Needs School

TONEYAMA

大阪府立刀根山支援学校

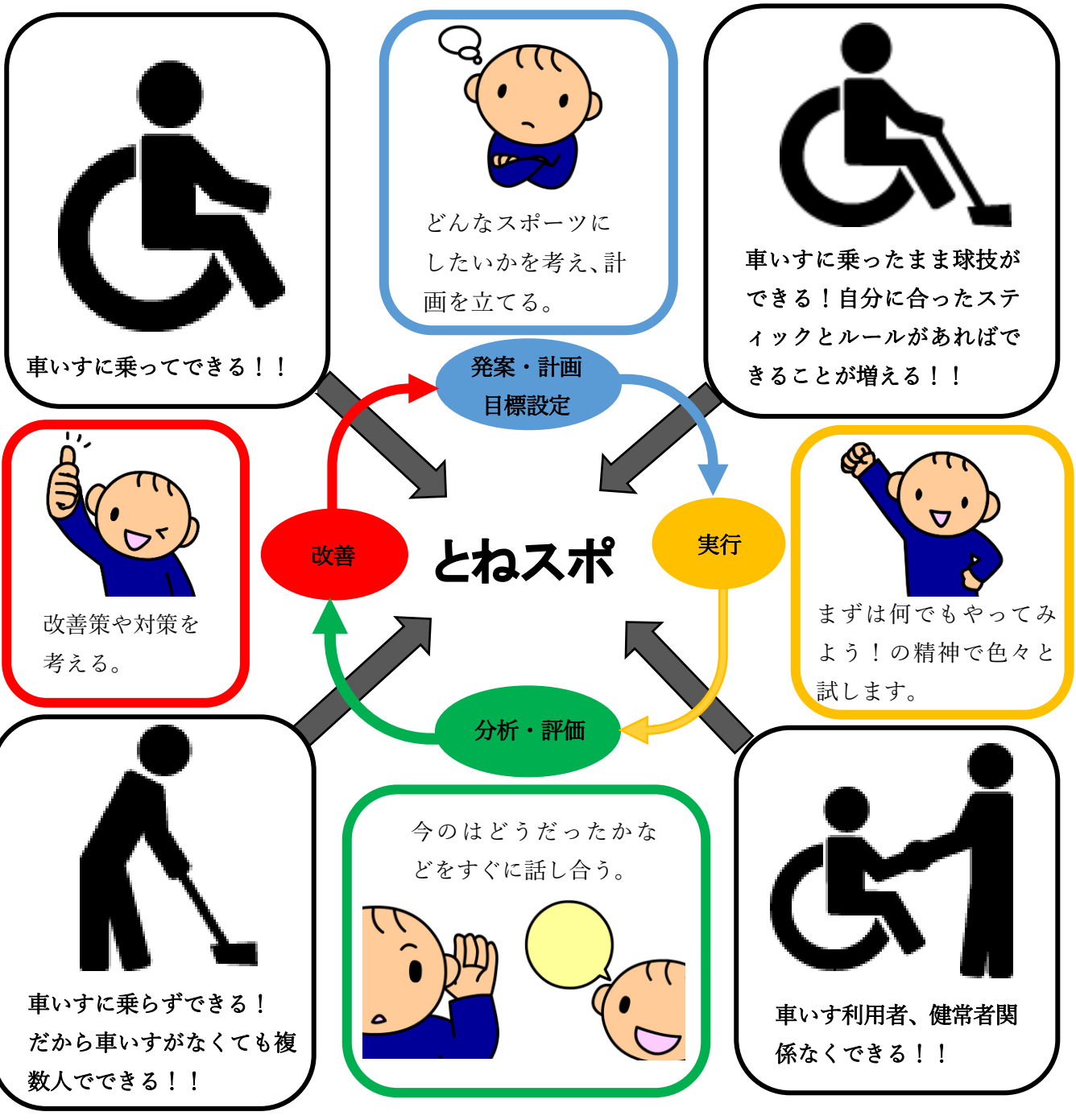
とねスポ

車いす利用者も一緒に楽しめる刀根山支援オリジナルスポーツ集

刀根山支援は病弱教育の支援学校で、豊中市にある本校は、大阪刀根山医療センターに入院している筋疾患のある児童・生徒の教育を行っています。車いすに乗って生活している児童・生徒が多いです。

一般に体育で行う競技は地域の学校で行うものやパラスポーツの車いすスポーツなどが多いです。しかし、そのままのルールで行うには難しいことが多々あると思います。

そこで刀根山支援の体育では、車いすに乗っていてもできる！電動車いすでもできる！健常者の人と一緒に楽しめる！をモットーに運動、スポーツ、体育って楽しい！と思えるスポーツを児童・生徒と一緒に考え作成しています。そのオリジナルスポーツを『とねスポ』と呼んでいます。



目　次

・とねスポとは

・用具の説明　1・2

・競技の説明

Ⅰ.スラローム系　3

① 陸上スラローム　4
② じゃんけんスラローム　5
③ コーンスラローム　6

Ⅱ.鬼ごっこ系　7

① 鬼ごっこ　8
② 名前鬼ごっこ　9
③ テールランナー　10

Ⅲ.～Ⅵ球技　11

Ⅲ.球技（ゴール型）

① グラウンドホッケー　12
② ワンポールゴール　13
③ マイン　14
④ スロープバスケ　15・16
⑤ トネエリア　17・18
⑥ 攻城戦　19・20
⑦ 刀根山式ゴールボール　21

Ⅳ.球技（ネット型）

① テニスホッケー　22
② 卓球バレー　23～25

Ⅴ.球技（ベースボール型）

① トリプルベースボール　26・27
② 野球床盤　28

Ⅵ.球技（ターゲット型）

① ゴルフ　29
② ゲートボール　30
③ ボウリング　31
④ くじボウリング　32
⑤ ストラックアウト　33
⑥ ボウリングダーツ　34
⑦ フロアアーチェリー　35
⑧ フロアオセロ　36
⑨ 刀根山式ボッチャ　37
⑩ プレッシャーボール　38
⑪ BOOM ボール　39
⑫ ストレートボール　40
⑬ 刀根山式モルック　41

Ⅳ.その他

『Cosmo』　43
『eye スポーツ』
① すごろく　44
② ティーチャーハッスル　45

用具の説明

まず、競技やルールを紹介する前に大阪府立刀根山支援学校の体育には欠かせない用具を紹介します。

- **スティック**

  生徒１人ひとりに合わせ、持ちやすいものを手作りする。透かしを入れることで軽くするなど、重量や打撃面の大きさも各自考慮して制作する。手に持って打ちにくい場合はスティックを車いすに固定して、車いすの回転を利用して球を打つ固定スティックを作成する。

（固定スティック）

- **ボール**　ピン球、ソフトボール、プラスチックボールなどいろいろなボールを使用します。

- **虫取り網**　トリプルベースボールなどで捕球するときに使用する。

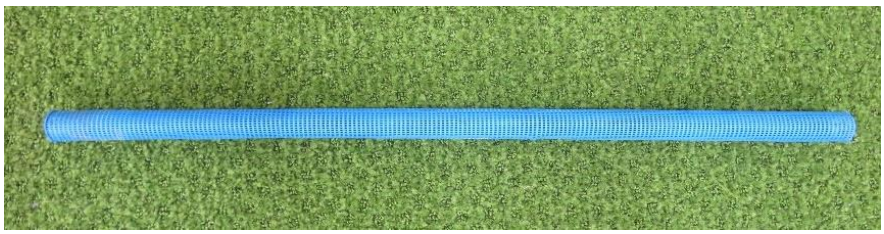
- **防球フェンス**　鬼ごっこやゴルフの障害物や野球床盤などで外野のフェンスとして使用する。

用具の説明

- **ポール**　ワンポールゴールや陸上スラローム、ゲートボールのときなどに使用します。

- **ゴール**　グラウンドホッケーのときなどに使用します。（幅：約 120cm・高さ：約 60cm）

- **タッチ棒**　鬼ごっこのときに車いすに固定し、タッチが必要な時に使用します。
  柔らかい材質でできているので安全です。（長さ：約 85cm）



- **投球台（大・小）**　ボールが投げられないときに使う勾配具。重たいボールやボールの速さを合わせたいときにも使用します。（ボッチャのランプを参考に作成。）
  ボウリングやゴールボール、野球床盤など、色々な競技に使用します。

競技の説明①

Ⅰ.スラローム

スラローム系は、パラスポーツのスラローム（距離30mのコースを車いすで前進、後進しタイムを測る競技）を参考にした車いすの操作だけで行うオリジナルスポーツです。スラローム系は個人戦、チーム戦でもできます。現在3種類のスラローム系があります。電動、手動関係なくできます。（全員車いすで行う。）

① 陸上スラローム

② じゃんけんスラローム

③ コーンスラローム

現在は3種類のスラローム系を行っています。目印を置くだけでできる簡単な競技です。目印の間隔や距離は、児童生徒の特性に合わせて行ってください。

スラローム系の競技を増やそうと授業や学校生活で話し合っています。大玉転がしや車いすに箱をつけてボールを集める競技などを考え中です。(なかなかみんなが楽しめるルールを決めていくのが難しい…。) 手軽にできるスラローム系を楽しんでみてください。

陸上スラローム

《用　具》　赤・白ポール 各７本以上（ポールの並べ方によって本数が異なります。）
　　ポールでなくてもコーンでも大丈夫です。

《人　数》　何人でも

《ルール》

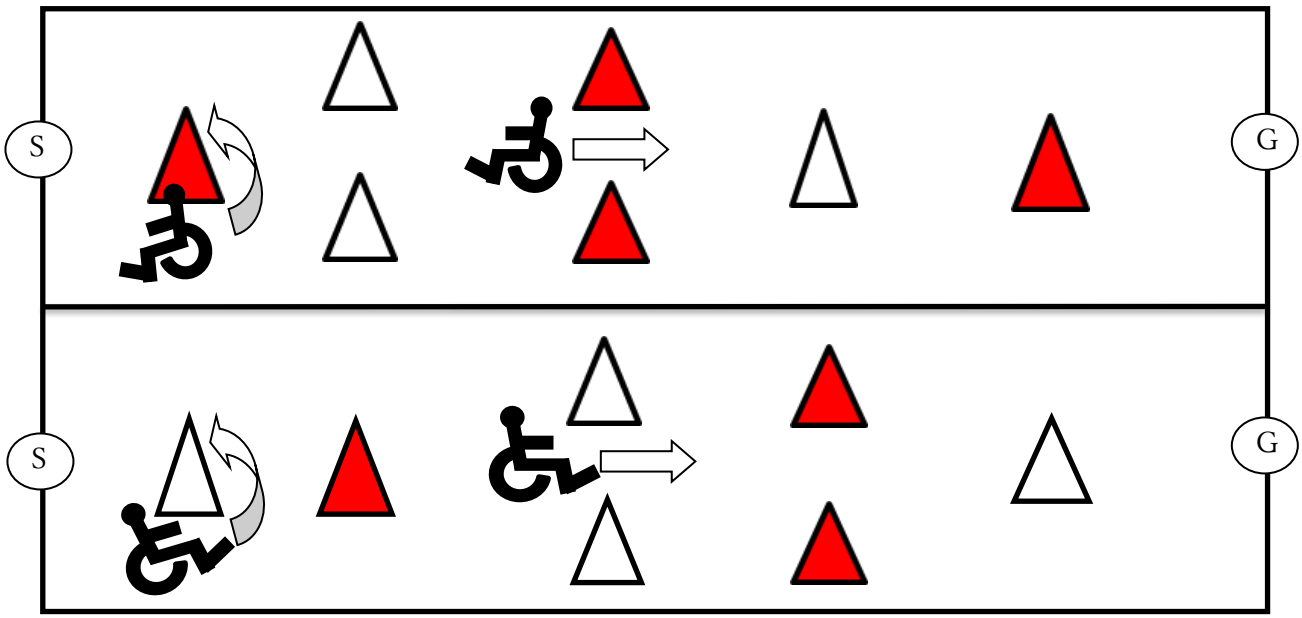
①　最初にポールを下の図のように並べる。
（並べ方は自由、なるべく赤と白が交互になると良い。）

②　赤いコーンはバックで白いコーンは前向きで走行する。

③　コーンが１つのときはコーンを１周回る。
（赤コーンのときはバックで、白コーンのときは前向きで回る）
コーンが２つのときはコーンの間を走行する。
（赤コーンのときはバックで、白コーンのときは前向きで走行）

④　個人戦の場合はタイムトライアルをしてタイムを競うことができます。
チーム戦ではリレーをすることができます。

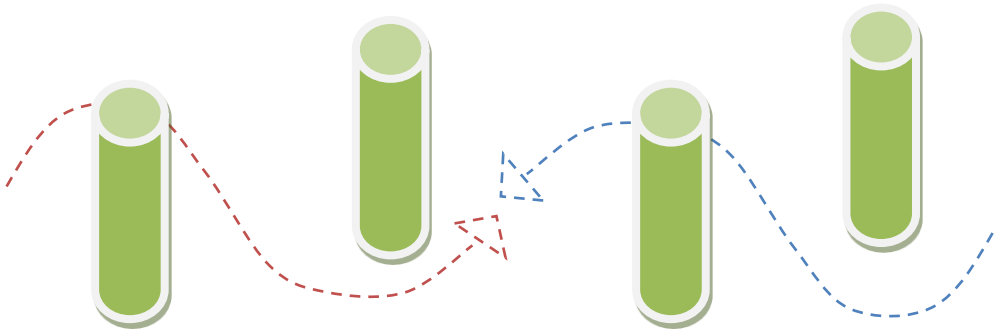
【コース例】



・ドライビングテクニックを披露できて楽しい。
・途中でコースが分からなくなってきて難しい。
・ダイナミックに回るのがコツ。
・回りすぎて気持ち悪くなる時があります。

じゃんけんスラローム

《用　具》　カラーコーン×９　＊人数によってコーンの数を変えてもよい。
《人　数》　各チーム２人以上
《準　備》　カラーコーンを車いすが通れる間隔で直線に並べる。
《ルール》　①　２チームに分かれて両端から同時にスタートし、カラーコーンの周りをスラローム走行し、反対側から来る相手と出会ったらじゃんけんをする。
②　じゃんけんに負けたら大きな声で「負けた」と宣言し、それと同時にスタート地点で待機している次の人が走り出す。負けた人はスタート地点に戻る。
宣言が聞こえにくい場合があるので、その時は審判が勝敗を伝える。
③　勝った方は次の相手に出会うまでスラローム走行を続ける。
④　相手のスタート地点に到達したら勝ち。
⑤　走行中車いすがコーンにあたったら、じゃんけんで負けたのと同じで、スタート地点に戻って次の人がスタートする。



コーンスラローム ♿

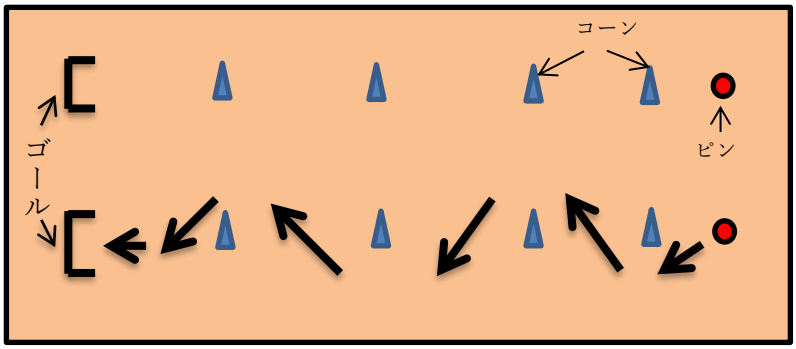
《用　具》　コーン×８、ゴール×２、ピン（フロッカーとコーンを組み合わせたもの）×２
《人　数》　４人以上

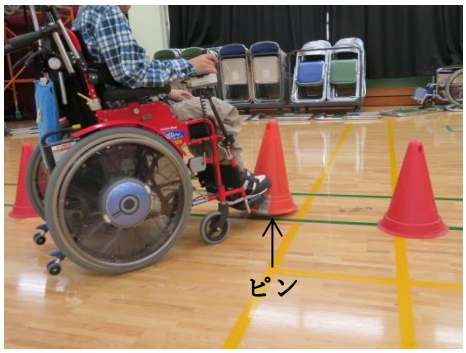
《準　備》　各コースにコーン４つと
ゴールを置く

《ルール》

① コーンを車いすが通れる間隔で下の図のように並べる。

② ピンを押しながらスラローム走行しながら進んで行く。コーンに当たってもペナルティなどはないがなるべく当たらないように注意する。





③ 最後のコーンまでスラロームが終わったら、ゴールにピンをシュートする。シュートが決まるとゴールとなる。

・この競技は個人戦でタイムを競うものや団体戦でリレーができます。

・ピンが思い通りに進まなくて難しいです。
・スムーズにゴールできると嬉しいです。
・難易度は高いですが、コツを掴んでくると楽しいです。

競技の説明②

Ⅱ.鬼ごっこ系

鬼ごっこ系は、全員車いすに乗り行います。手でタッチする代わりに柔らかい棒や布などの用具をつけて行っています。できるだけ車いす同士の接触を減らすため、長く柔らかいものなどを使用し工夫しています。車いすの速度に違いがあるので、フェンスなどを置いたりするなど工夫するとよりおもしろいです。鬼ごっこ系も全員車いすを使用するものです。

① 鬼ごっこ

② 名前鬼ごっこ

③ テールランナー

現在は３種類の鬼ごっこ系を行っています。簡単なルールから頭を使うものまであります。すべての競技にいえることですが、人数や児童生徒に合わせてルール変更してください。

おすすめは名前鬼ごっこで、参加する児童生徒、教員の名前をシャッフルして行うものです。もしよければやってみてください。他の楽しみ方もあるかもしれませんので、参考にして新しい競技も作ってみてください。

鬼ごっこ

《用　具》　タッチ棒（柔らかくて当たった時の衝撃が少ないもの）、ひも（ゴムバンド）

《人　数》　各チーム２人以上

《準　備》　車いすにタッチ棒を固定する。
障害物としてフェンスを設置する。（数の指定は無し）

《ルール》
① ２チームに分かれる。
② チーム内でそれぞれ「大将」「鬼」をそれぞれ１人ずつ決める。
③ チームの「大将」がだれかは審判だけに伝えておく。
④ 防球フェンスなどは障害物としてコート内に設置する。
⑤ 「鬼」は棒を車いすに取り付ける。
⑥ 「鬼」は相手チームの「鬼」以外の人に棒でタッチする。
タッチされた人はコートの外に出る。
⑦ 大将が捕まったらゲーム終了。
⑧ 人数が少ない時は「大将」はなしで行うこともできる。（３対３の時など）その場合は「鬼」以外の全員を捕まえた時点で終了。

・フェンスが少なかったら、すぐに終わってしまうので多めに置きましょう。
・誰が鬼かばれないようにチームで作戦を立てる方が良いです。
・大将は捕った時は大きな声でアピールしてください。審判が難しい…。

名前鬼ごっこ ♿

《用　具》　タッチ棒（柔らかくて当たった時の衝撃が少ないもの）、ひも（ゴムバンド）
《人　数》　４人以上
《準　備》　ひもを使って車いすにタッチ棒をつける。
《ルール》　①　まずテーマを決めて、テーマに合った名前を一人一人決める。
（テーマが果物なら、りんご、もも、バナナなど）
②　１試合は１分間行う。（何試合か行ったら、名前を変える。）
③　追いかけられている人は、自分と鬼以外の人の名前を言うと、名前を言った人に鬼を変えることができる。
④　タッチされた場合は、５秒待つ。（タッチした場合はアピールする。秒数変更可）
⑤　１分経った時に鬼の人が負け。

名前を決めて必死で覚えているところ

この時に違う人の名前を言います。

・誰の名前か忘れた時のドキドキ感がたまらないです。
・言いやすい名前にするか言いにくい名前にするかどっちが良いのか色々と試してみてください。
・名前と人、人の位置を把握していたら、思い通りにタッチできるかも？
・実際の名前をくじ引きで別の人に変えると…。（A さんが B で、B さんが C のように）
実際の名前を変える名前鬼をする場合は、顔と名前が一致した時期にすると難しく楽しいです。
逆に初対面でやるとアイスブレイクになるかも？

テールランナー ♿

《用　具》　洗たくバサミ、S 字フック、テール（約 115cm）（赤、白）
《人　数》　コート内は 1 チーム 2 名
《準　備》　車いすにテールを取り付ける
《ルール》
① 1 セット 2 分。
② 2 つのチームに分かれる。
③ 車イスの後ろに赤・白のテール（布きれ）を洗たくバサミと S 字フックで付ける。
④ 付け終わったらスタートラインの好きな位置につく。
⑤ 開始の合図があったらスタートする。
⑥ 相手チームのテールを 2 つとも踏んで取ったら勝ち。
⑦ テールを取られたら退場する。
⑧ テールを踏んで 10 秒間両者が動かない場合、踏まれている選手がアウト。
（この 10 秒間のときに踏んでいる人の後ろに更に来て踏むのは禁止。）

テールのつけ方

装着後

《注意点》
・追いかけている選手は急に止まらない。追いかけられているときは特に注意が必要。
　衝突の恐れがあるので十分に気を付ける。
・追いかけている選手はテールを踏むとき、なるべく真後ろから行かないようにする。
　横か斜めから狙うようにする。できるだけバック走行はしないようにする。

・簡単に見えますが、取られないように逃げ方を工夫するのが意外と難しいです。
・準備はすぐ出来るので手軽に遊べます。
・回り込んだり、挟み撃ちをしたりなど戦術に幅があります。

競技の説明③

Ⅲ.～Ⅵ.球技

球技は、ゴール型、ネット型、ベースボール型、ターゲット型の 4 つに分類しています。既存のスポーツを工夫しているものやゲームなどを参考にしたもの、一から作成したものなど様々あります。スティックなどの用具を児童生徒に合わせて作成し、ルールも幅をもたせるなどの工夫が大事です。ここに掲載されているルールを参考にアレンジして楽しんでください。競技によっては車いすに乗らなくてもできるものをあります。

Ⅲ.ゴール型

Ⅳ.ネット型

Ⅴ.ベースボール型

Ⅵ.ターゲット型

現在球技は、ゴール型 7 競技、ネット型 2 競技、ベースボール型 2 競技、ターゲット型 12 競技の計 23 競技あります。2022 年度の体育祭で盛りあがった攻城戦のルールも追加しています。グラウンドホッケー、テニスホッケー、ワンポールゴールの 3 つが人気ありますが、攻城戦もその 3 つに負けないくらい人気があります。どの競技もおもしろいので是非やってみてください。

Ⅲ.ゴール型

グラウンドホッケー♿

《用　具》　スティック、プラスチックボール、ゴール

《人　数》　１チーム２名または３名

※３名の場合はコート内で混雑することがあるので周りには十分注意する。

《コート》　バトミントンのコートを使用

《ルール》

① ２チームに分かれて、先攻後攻を決める。

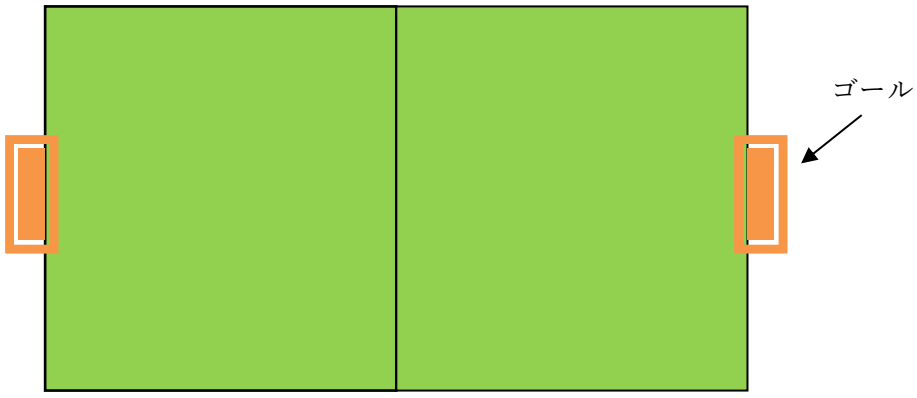
② サッカーと同じようにコートの中央からボールを打ってゲームがスタートする。これをセンターパスと言う（サッカーで言う「キックオフ」のこと）。ボールを打つまでは相手陣内に入ってはいけない。

③ ボールをゴールに入れると１点が入り、相手チームのセンターパスから始める。

④ サイドライン・エンドラインからボールを出すと、相手チームがボールを打って始める。サイドラインから出た場合は、その場から打つ。エンドラインから出た場合は、コーナーから打つ。相手チームの選手はヒットイン（スローイン）する選手の２ｍ以内には入ってはならない。

⑤ １試合５分で、得点の多い方が勝ちとなる。（試合時間の変更やセットの導入、セットごとの選手交代など人数や生徒の特性に合わせるのも可。）

⑥ 明らかな妨害行為や危険行為は反則とし、ゴールから５ｍの場所からペナルティーストローク（サッカーで言う「ペナルティキック」のこと）とする。

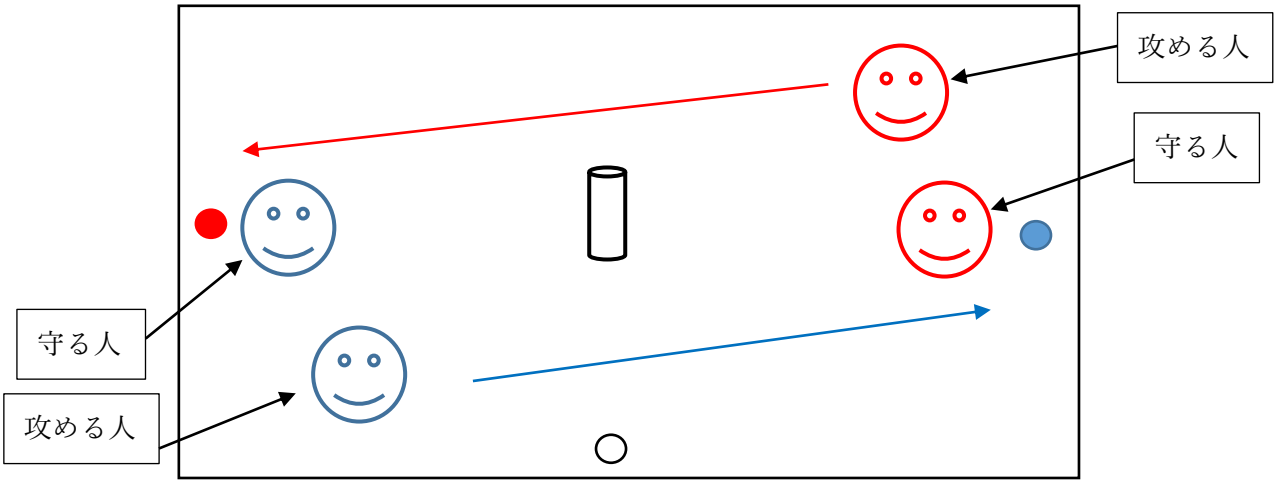


・ロングシュートを決めた時にスッキリします。
・シュートを打たれないように、先回りして防御することが重要です。
・ゴール前の攻防ではみんなが熱くなります。
・チームワークが重要です。

ワンポールゴール

《用　具》　ポール、青・赤・白ボール（各１球)、スティック
《人　数》　コート内は１チーム２名
《ルール》

① チーム内で最初に攻める人とボールを守る人に分かれる。
② 攻める人は、相手の陣地にある自分たちのボールを取りに行く。
　スタートと同時に自分たちのチームのボールに触れに行かなければならない。
③ 守る人は相手の攻める人がボールに触れるまで動いてはいけない。
④ 両者の攻める人がボールに触れたら白いボールも触れることが可能になる。
　（ゲームがスタート後すぐに白いボールに触れることはできない。）
⑤ 白いボールと自分たちのチームのカラーボールの両方をポールに当てると１点となる。
⑥ 妨害方法は相手のボールをポールから遠ざけるように弾き飛ばす。体育館のどこに弾き飛ばしても良い。
⑦ 赤または青ボールのどちらかと白ボールの２つを同チームがポールに当てると点数が入り、それを５分間行い合計点で勝敗を競う。

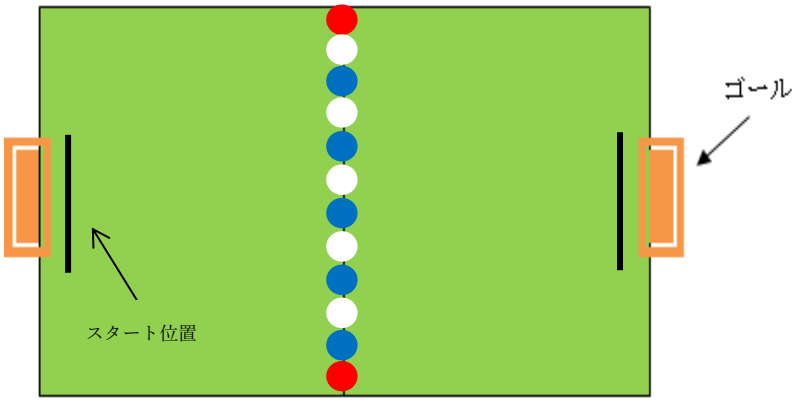


・自分のボールが何色か分からなくなる時があります。
・ポールとボールだけを用意するだけなので準備が簡単です。
・相手のボールを遠くに飛ばしたときは、すごく気持ちいいです。
・ルールがそんなに難しくないのですぐに楽しめます。
・『守って！』『弾いて』など仲間との声かけが勝負のカギを握ります。

マイン

《用　具》　ゴール×2個、固定スティック（人数分）
ボール　白球×5個（10点）・青球×5個（20点）
赤球×2個（50点）・緑球×1個（100点）
＊（ボールは軽くて色分けができるものであれば〇）
《人　数》　コート内は、1チーム1名
《ルール》

① 1セット5分。
② 2つのチームに分かれて、それぞれ各チームの選手を1名決める。
※ この競技では、全員固定スティックで試合をする。
〔手持ちスティックの選手は遠くからシュートが打てるので固定スティックの選手と差が出てしまうので平等な条件にするため〕
③ 緑球以外のボールを中央に並べる。
④ スタート位置から中央に並べられたボールを取りに行き自分のゴールに入れる。もしくはコートの外に出るように打つ。
⑤ サイドライン、エンドラインから出たボールは、ボールデッドとなる。
⑥ 5分経過するか、コートにあるボールが全てなくなったら審判が一度試合を止める。その後、選手はゴール前のスタート位置に戻る。戻ったのを確認したら審判が緑球をコートの中央に置く。
⑦ 審判の再開の合図で、試合を再開する。
⑧ 最後に自分のゴールに入れたボールを数え、得点を計算する。合計得点が高いほうの勝利となる。



・ボールが色によって得点が違うので、どの色から狙うか作戦が必要になるが、なかなか思い通りにボールを運べないので難しい。
・相手に出来るだけ点数の高いボールを入れられないようにガードしたりもする。
・最も点数の高い緑球は、一個しかないので、その時はグランドホッケーみたいに際どい攻防を繰り広げられる。
・この種目は卒業生が考えてくれた種目です。中央に並べられたボールを自陣ゴールまで持ってくる（自分の物にする）ということからマインと名付けられました。

スロープバスケ

《用　具》　スティック、ボール、オリジナルゴール（※１）

《人　数》　最低４人　（人数がいれば３対３で行うのがベスト）

《ルール》

① 攻撃３人、守備１人で試合を行う。

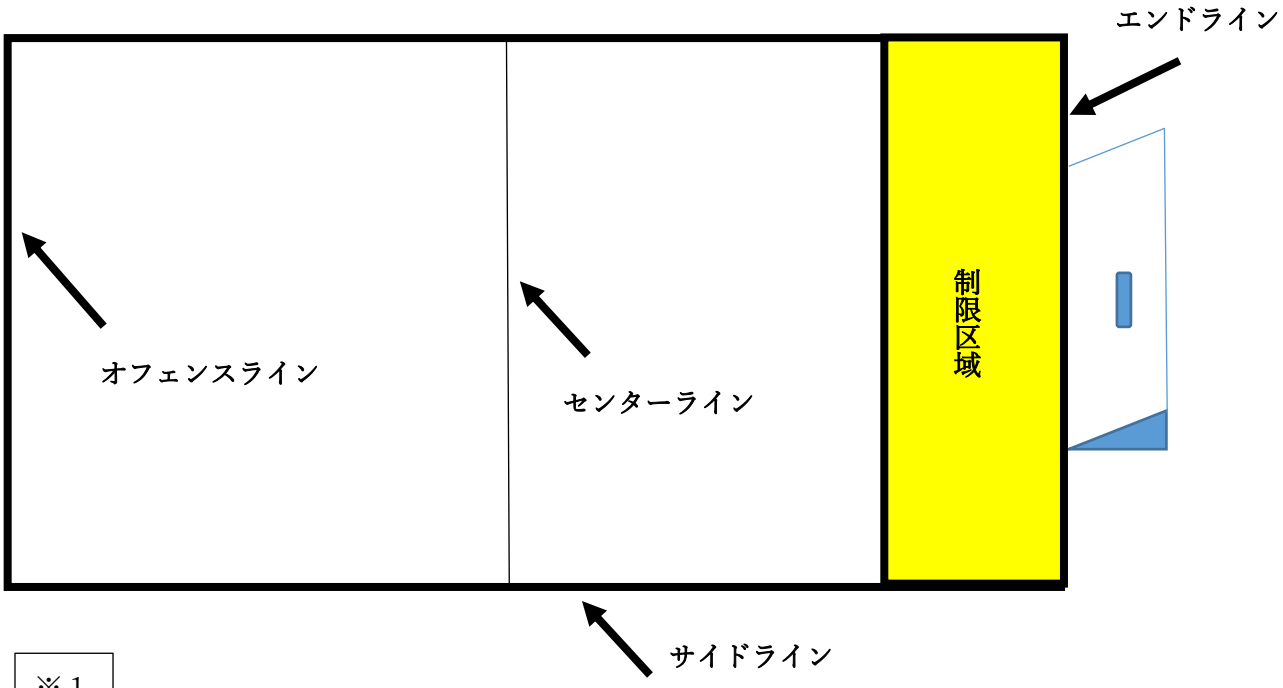
② 攻撃時間は２分間で、全員１回ずつ守備を行う。

③ エンド・オフェンス・サイドラインからボールが出た時、シュートが決まった時は時間を一旦止める。センターラインを越えていないところからボールを打ってエンドラインから出た場合とシュートが決まった時は、オフェンスラインからスタートする。サイドラインから出た時は、出たところからスタートする。それ以外はセンターラインからスタートする。

④ 攻撃チームは、ボールを持って制限区域に 15 秒以上入ってはいけない。守備チームは制限区域に入ってはいけない。また、制限区域内にボールがあるときは、守備チームはボールに触れることができない。

⑤ 点数は、ボールの入り方（※２）で変わり、制限区域外からのシュートは、通常の得点の２倍の得点が入る。

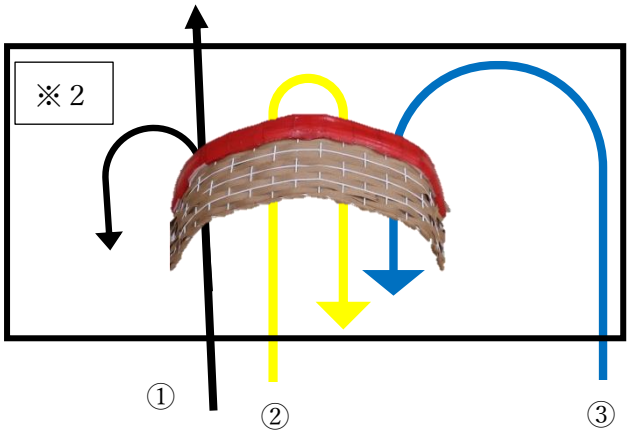
⑥ 得点は攻撃した３人全員に入り、合計得点で競う。(4 人の場合)



※１

スロープバスケ

得点方法



点数表
①下からゴールに１回入った　１点
②下からゴールに入り、上からも入った　２点
③上からゴールに１回入った　３点
※制限区域外は２倍の得点が入る

	A	B	C	D
A		6	6	6
B	2		2	2
C	3	3		3
D	7	7	7	
計	12	16	15	11

得点表の見方（4 人の場合）
←A が守備で B、C、D が攻撃で２分間に B が６点入れた場合でも B、C、D に６点ずつ入る。A→B→C→D の順番に２分間ずつ守備をしていき、下の合計得点で競います。
チームではなく、個人の点数で勝敗を決めます。
左の表の場合１位 B、２位 C、３位 A、４位 D となります。
※6 人の場合は、チーム対抗で競う。

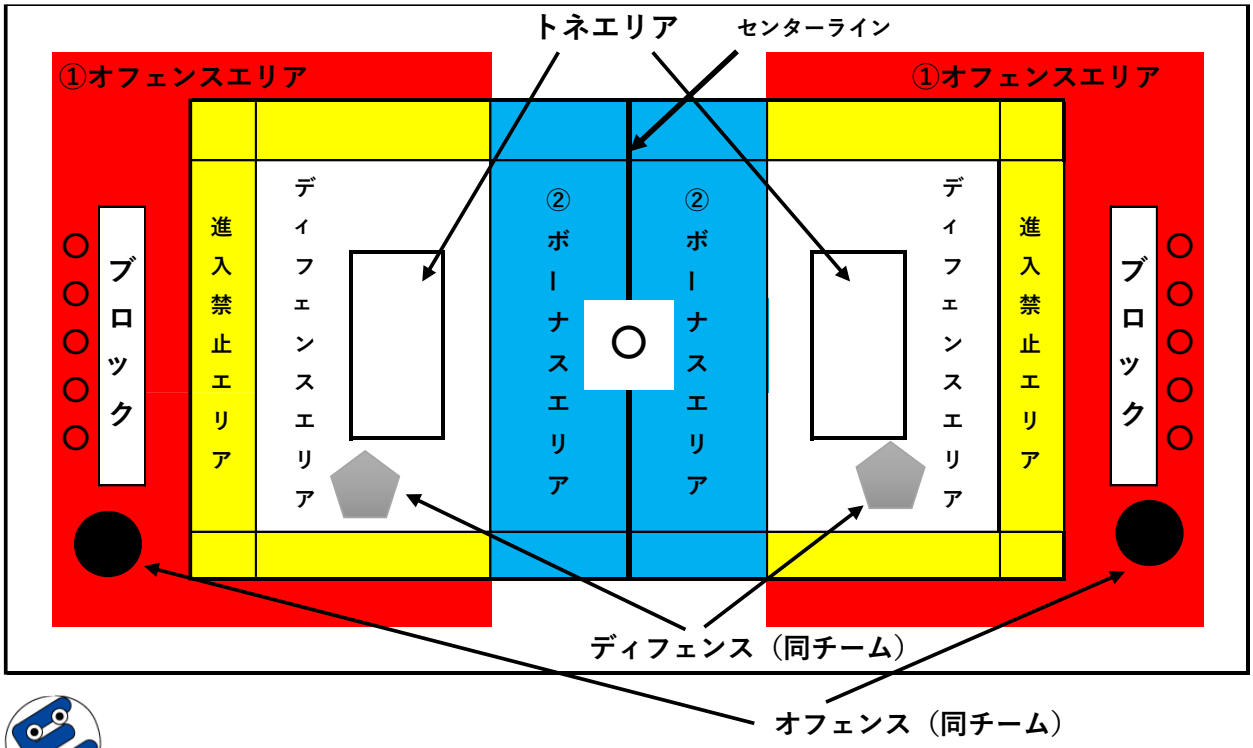
板の厚さがあるのでプラ段などをつけると入りやすいです。試合だけでなくフリースロー対決も楽しいです。

・コートの大きさや制限区域の大きさ、ゴールの角度、時間などは生徒の特性に合わせて行います。
・体育館の広さによっては、サイドラインをなくすなどもありです。
・点数が入らないときは、板にフェンスをつけるときもあります。
・制限区域内で誰からも邪魔されないが、カウントされるととても緊張します。
・もう一つゴールを作成するバージョンも試作中。
・人数やコートの広さによってルールは変更してください。まだまだ試行錯誤中です。

トネエリア ♿

《用　具》　ボール 11 個、スティック、ブロック（連続で打てないようにするための壁として）
《人　数》　各チーム２人
《コート》　バドミントンコートを使用
《ルール》

① 先攻・後攻を決める。
② 攻撃側は１人５球で、トネエリアに向かってボールをスティックではじく。
③ 守備側はディフェンスエリア（トネエリアも含む）の中で、トネエリアにボールが入らないように守備をする。スティックや車いすにボールが当たれば防いだことになる。
④ 上限時間は 1、2 回 40 秒、最終回 60 秒で行う。上限時間もしくはトネエリア２つともボールが入った場合は、時間を止める。その時間が守備側のチームに点数として入る。（例えば 30 秒でトネエリア２つとも入った場合は、守備側に 30 点が入ります。攻撃側に点数が入らないので注意。）
⑤ 攻撃側は、1 つのトネエリアにボールが入ったら、ボーナスエリアに入り、ボーナスボール 1 球で、もう 1 つのトネエリアを狙うことができる。（入れるのは、センターラインまでのボーナスエリア）
⑥ 得点は、トネエリアを守った時間とトネエリアを守り切った数のボーナス点（以下ボーナス点）3 回の攻防の守った時間とボーナス点の合計で勝敗を決める。



トネエリア

・ブロックを置くことにより連続で打つことができないようにしています。もし転がるときは、先生が球出しをしても良いです。

・トネエリアは紐を用いると守備側も審判もわかりやすいです。

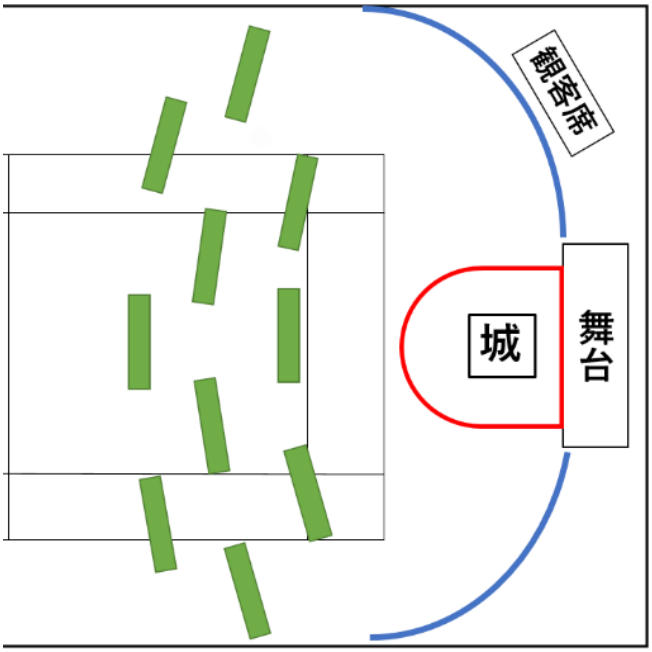
・ゲームを参考に生徒が発案し、授業で話し合い作成しました。
・最初は難しいけど、やればやるほどおもしろいです。
・最終回の点数配分を倍にすると大逆転が・・・あるかも？

攻城戦

《用　具》　スティック　ボール３球　オリジナル城　缶（音が鳴るもの）
《人　数》　１チーム３人
《コート》　多目的ホール半分
《ルール》

① ボール３球を使って相手の城にボールを当てて倒す競技。制限時間２分
② 攻守ともにスティックを持つ。攻撃側３人、守備側２人（教員の守備は固定スティック）攻撃側は大将を一人決める。
③ 侵入、直撃、落城、残り時間×0.4、褒美（大将が落城させた場合）の合計点で競う。（残り時間×0.4 は調整可）
④ 城のまわりは、攻守ともに入ることができない。

コート・オリジナルの城



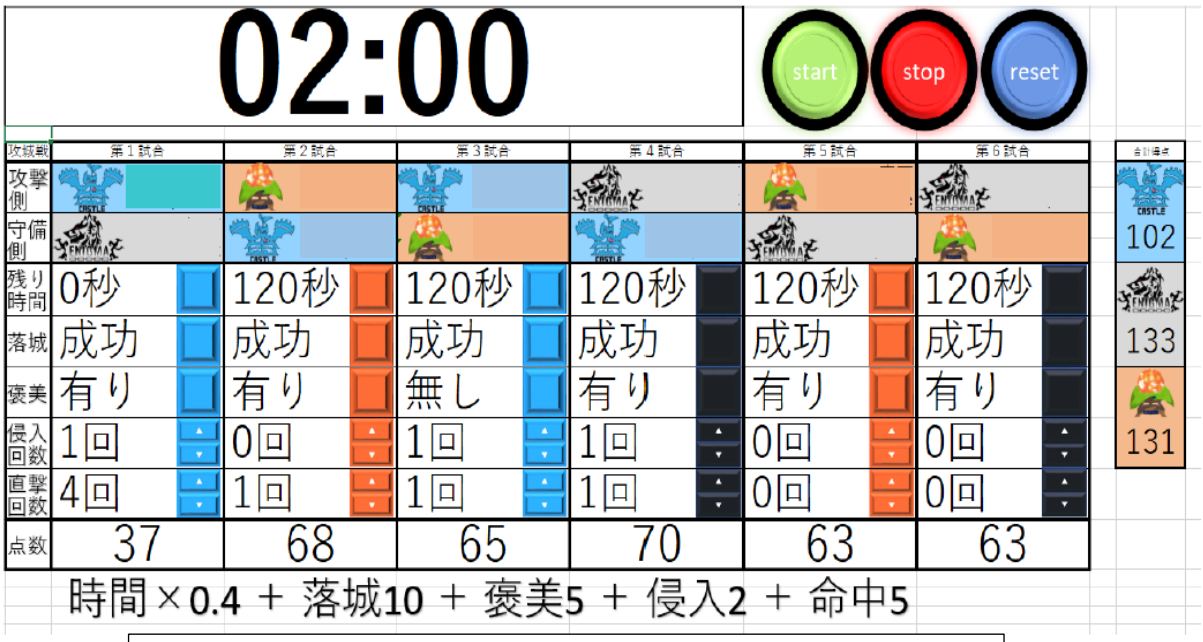
ピンが一つでも倒れれば崩れるように工夫しています。

得点

	チーム名（攻撃側）	（例）エニグマ	（例）キャッスル
侵入（赤の線の中に球が入った）	数×２	５×２	２×２
直撃（球がピンに当たった）	数×５	３×５	１×５
落城（城を倒した）	数×10	１×10	１×10
時間（残り時間）	残り時間×0.4	35	80
褒美（大将が倒した場合のみ）	＋５	＋５	０
合計		54	51

※落城だけではなく、直撃、侵入、時間、褒美すべてが大事になってきます。

攻城戦 ♿



生徒が Excel で作成してくれました。細部までこだわっています。

2022 年度体育祭の様子

・仲間と作戦を練って、フェンスをうまく使えたときはとても気持ちいいです。
・守備も攻撃も仲間と話し合わないとうまくいきません。チームワークが大切な競技です。
・倒した時の音が聞こえたときの達成感は格別です。
・早く落城させるか直撃と侵入で点を稼ぐかはチームしだいです。
・この競技は 2022 年度体育祭のために一から作成しました。城の上部に缶を置き、倒れたら音が鳴るようにしています。上の QR コードを読み取って体育祭の様子や攻城戦のルールがどのような過程で作られたか見ることができます。

刀根山式ゴールボール

《用　具》　ネット（紙などで投球が見えないようにする）、鈴が入ったボール、投球台

《人　数》　各チーム１人以上

《コート》　バドミントンコート

《ルール》

① ２チームに分かれて先攻・後攻を決める。

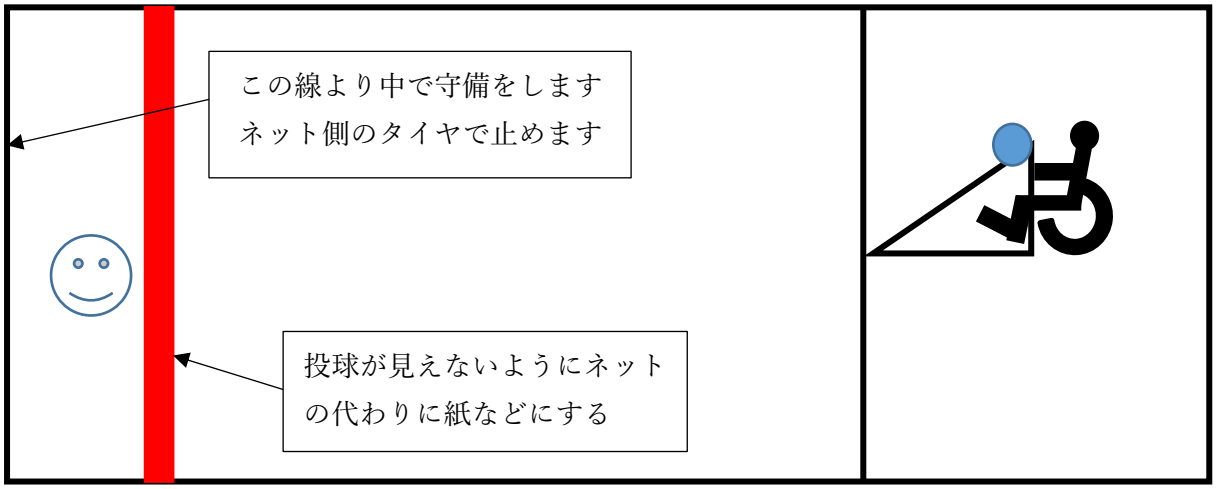
② 各チーム計５球投球する。（２球、２球、１球ずつで攻守交替する）

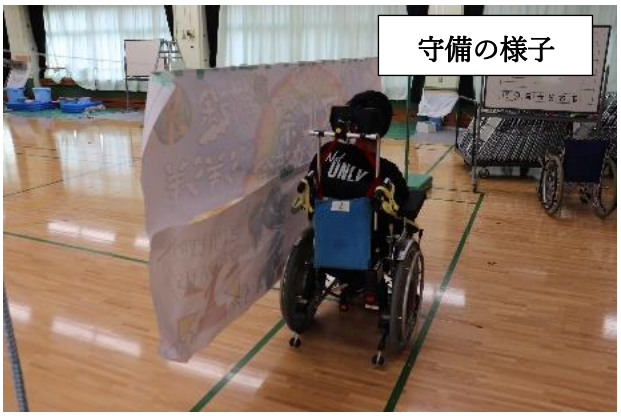
③ 投球台の角度や場所を変える。

④ 投球は、審判の合図で静かに投球を行う。（ボールの音が聞こえやすくするため）

⑤ 守備側は、音のみを頼りに車いすを動かし、車いすのタイヤ（ネット側）でボールを止める。（前輪と後輪の間を抜けても防いだことになる。）

⑥ 守備側に当たらずゴールできた数を競う。





・パラリンピック種目のゴールボールをもとに作りました。

・集中力が試される競技です。出来るだけ他の音をなくした方がいいです。

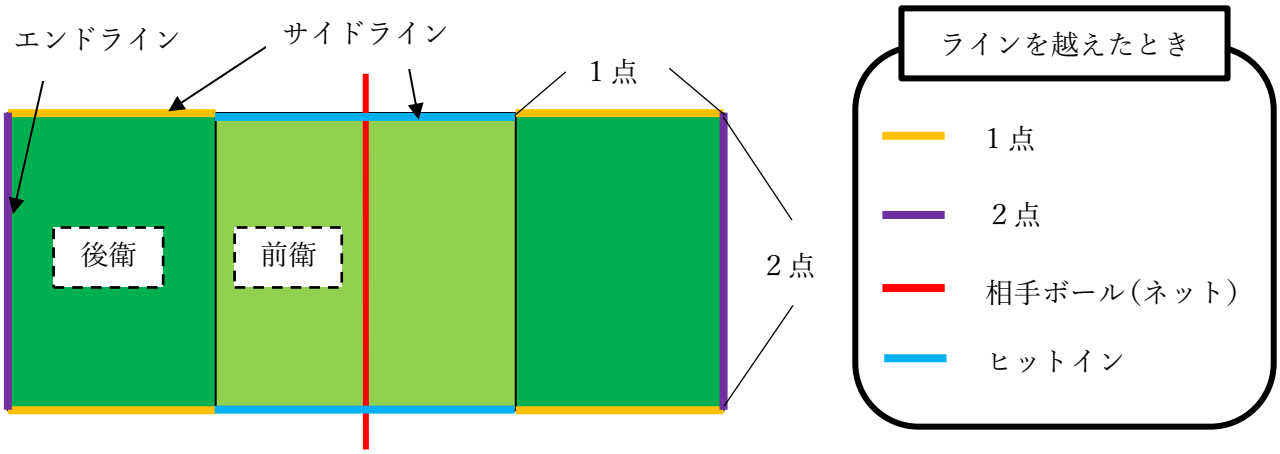
・簡単なルールですが、思っているより難しいです。

Ⅳ.ネット型

テニスホッケー

《用　具》　スティック、プラスチックボール、ネット、支柱
《人　数》　コート内は１チーム３名
《コート》　バトミントンのコートを使用
《ルール》

① どちらのチームからサーブを打つか決める。
② 各チーム前衛と後衛に分かれる。
③ 後衛の人がエンドラインからサーブを打ってゲームがスタートする。
④ 自分のコートに入ったボールを相手のコートに打ち返す。ボールがコートから出ると得点になる。ただし、サイドラインの半分より前に出ると、その場からヒットイン（サッカーで言う「スローイン」のこと）となる。
⑤ 得点はエンドラインから出ると２点、サイドラインの半分より後ろから出ると１点が入る。自分のコートからボールを出してしまうと、相手の得点になる。
⑥ 各チーム得点が入るたびにローテーションと言って自分のコート内で、時計回りにプレーヤーが入れ替わる。
⑦ ボールを打ち返す時には、同じ人が連続して２回ボールに触れてはいけない。その場合サーブ権が相手に移る。（以下ファール）
⑧ 相手のコートにスティックを入れてボールを打つとファールとなる。
⑨ ボールは何打で返すという制限はない。遅延行為と審判が判断した時もファールとなる。
⑩ １セット５分で、１セットごとにコートチェンジを行い、３セットで勝敗を決める。



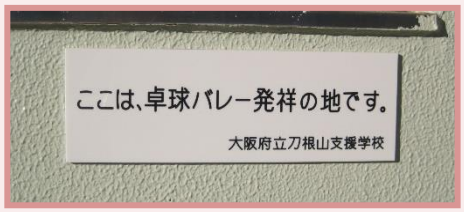
・車いすを使って上手く守るのが、重要です。
・チームプレーを心掛けています。それが発揮できたときに一番守りが固くなります。さらに、攻撃が強くなります。
・声をかけながら、ゲームをすることが楽しさにつながります。

卓球バレー

近筋研スポーツ交流委員会

平成８年に本校で作られた『スポーツゲーム・ルール集』にある「卓球バレー」の項を掲載します。

本校の玄関脇に、「卓球バレー発祥の地」というプレートがはめられています。ただし、現在は本校では「卓球バレー」は行われていません。



１．用具

①使用台　　卓球台

②使用球　　ピンポン球

③ネット　　卓球用のネットの下をピン球２個分あける。

④ラケット　　縦・横とも 30 ㎝以内で、色は白以外のものとする。

２．チーム

①１チームの出場者は６人以内とする。ネット側２人をブロッカー、他の４人をサーバーとする。但し選手が６人に満たないときは、選手の代わりにラケットを固定して立ててもよい。

３．勝敗

①１セットは 21 点とする。20 対 20 のデュースになったときは、２点先取した方を勝ちとする。

②２セットマッチで行い、セットカウント１対１のときは、得失点差で勝敗を決する。

③両チームの主将は、試合に先立ちジャンケンをして、サーブ権かコートを決める。

４．サービス

①サービスは主審の開始の合図で行い、サーバーの正面のエリア内にボールを静止させ、ボールから手を離して打ち出すものとする。また、ボールはネット（支柱も含む）に触れることなく相手コートに達するものとする。

②サービスはネットぎわの者（ブロッカー）を除いた残りの４人（サーバー）で主審側から順番に行う。２セット目以降のサーブは、前のセットで最初にしなかったチームから行う。

③各チーム１本ずつ交代で行う。

④サーブの空振りは１回だけよい。（空振りも笛を吹く）

⑤身体的理由で正規のサービスが行えない場合は審判に申し出て了解を得ることができる。

１回目のサービスは本人が行い、失敗した場合の２回目は介助してもよい。

＜サービスの反則＞

・故意による空振り、フェイントは反則とする。

・サービスをしたボールがネットや支柱に当たったとき、あるいはネットを越えたときはアウトとする。

＜サービス順を間違えたとき＞

・サービス順を間違えたと気づいたときは、得点に入れない。（ノーカウント）で、正規の順に戻る。但し、次の相手のサービスが始まってからのアピールは認められない。

5．打球

①相手コートへ３打以内にリターンしなければならないが、ボール３打目にネットに触れたときは、もう１打までよい。

②ブロックしてもよいが、サービスされたボールを１打で返してはいけない（サーブブロックの反則）

6．得点

①得点は全得点法をとる。

②３打以内で返せなかったとき、卓球台からピン球が落ちたとき、反則を犯したとき、相手チームの得点になる。

7．反則（失策として相手チームに１点を与える。）

① オーバータイムズ：３打（３打目にネットに触れたときはもう１打）以内に返球できなかったとき。

② ドリブル：あきらかにボールに連続して２回触れたとき。但しネットに触れたときは除く。

③ ホールディング：あきらかにボールを押さえ込んだりはさんだりしたとき。但しラケットに沿ってすべるのは反則としない。

④ オーバーネット：ラケットがあきらかに相手コートに入ったとき。

⑤ タッチネット：ラケットがあきらかにネットや支柱に触れたとき。

⑥ ストップボール：コート上でボールが止まったとき。（審判の判断）

⑦ ボールアウト：打球がネットの上を越えたとき、ノーバウンドで台から出たときなどボールがアウトになったとき。

⑧ ボディボール：コート上でボールがプレーヤーに当たったとき。ラケットの範囲以外で打球したとき。

⑨ インテンション：打球後、手からラケットをわざと離したとき。コート上のボールをあきらかに故意にファール，吹いたり、あおいだりしたとき。

⑩ サービスミス：正規のサービスが行えなかったとき。

⑪ サーブブロック：ブロッカーがサービスされたボールを直接コートに返したとき。ブロッカーが打ったボールがネットに当たり、同じブロッカーが続けて打って直接コートに返したとき。

⑫ スタンディング：プレーヤーがいすや車いすから腰を浮かした場合。但し特別な事情で審判が認めた場合を除く。

⑬ サポート：打球が支柱に触れたり、支柱上の空間（ネットの下縁まで）を通過したとき。一度相手コートに入ったボールがそのまま支柱に当たったときは、打球した方の得点とする。

卓球バレー

８．その他

①主審の判定には絶対に従うこと。疑問があればキャプテンがきくことができる。

②暴言・乱暴があったときは、退場させられる。

③作戦タイムは１セット中２回とする。セット中に選手交代・ポジションチェンジは作戦タイムのときのみ行うことができる。（介助に 30 秒以上かかれば１回の作戦タイムとみなす。）

④チェンジコートはしない。

⑤ラリー中の空振りは原則として認めるが、ボールに影響が出たときは、主審の判断に従う。

⑥台の継ぎ目で止まったときや、イレギュラーをしたときは、主審の判断でノーカウントとすることができる。

⑦ボール拾いは必ず１人つくこと。

⑧プレーヤーの介助はサーブのときの介助によるボールの押し出しと（２回目のみ)、プレー中の介助によるラケットの横移動以外は認めない。

⑨ラケットの範囲とはラケットを持つ腕のひじの手前までとする。但しラケットを持たない方も押し出す程度はよい。（台の上にのせているのは可)。指を使ってはいけない。

⑩片手プレーを原則とする（ゲームの途中でラケットを持つ手を変えてはいけない)。両手で持たなければならない場合は審判に申し出る。

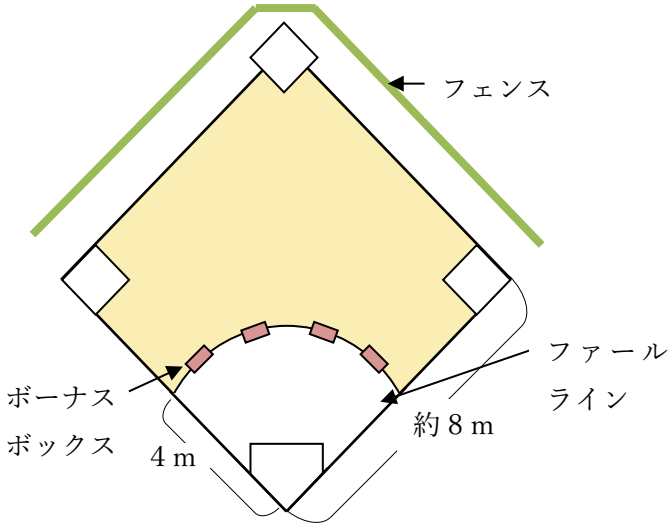
⑪ラケットがゲームの途中で手から離れた場合（飛んだとき）は、ラリー中であればゲームはそのまま続行される。競技中に介助が必要な者については、ラケットを持たせるのはよい。

Ⅴ.ベースボール型

野球床盤 ♿

《用　具》　スティック、ピン球、フェンス、ボーナスボックス、投球台（小）
《人　数》　２人以上
《ルール》

① ホームベース上にピン球を置き、スティックでピン球を打ち、フェンスに貼ってある的の指示（ホームラン・スリーベース・ツーベース・ヒット・ダブルプレイ）に従う。的に当たらなければ、アウトとなる。
② 打ったピン球がフェンスに届かなければ、ファールとなり、ファールは３回でアウトになる。
③ ホワイトボードに内野の図を書いておく。走者はマグネットで表す。
④ ダブルプレイは、走者が塁に詰まっている場合のみ有効である。
⑤ 三振・四球・死球はない。
⑥ ホームランの場合のみ、走者がダイヤモンドを一周する。
⑦ ピッチャーがピン球を転がし、それを打者が打っても良い。投球台（小）を使用可。



ボーナスボックスの作り方

ティッシュの箱を半分にして、ピン球が入るように穴を少し大きくする。箱に「ヒット」「ツーベース」「スリーベース」と書いて貼っておく。

・ピン球がフェンスに届くまでの時間が長い。
・ホームランの的のほうにピン球が行くと、ドキドキします。
・ベンチのみんなが声援を送り合い、盛り上げています。

トリプルベースボール

（人数が少なくても遊べちゃう夢のような本格野球、ここに出現！！）

《用　具》　スティック、ピン球、虫捕り網、防球フェンス、ボーナスボックス、投球台（小）

《人　数》　１チーム３人以上

《ルール》

ボーナスボックス

①野球と同じように２チームに分かれて、攻守を交互に行う。

②投手は教員またはボランティアが行う。

③攻撃は投手が転がしたピン球をスティックで打ち返し、１塁まで走ることが基本スタイルである。

④ヒットで出塁したら代走者と交代する。（教員またはボランティア）

【攻撃】

① 打球が外野のフェンスに当たればスリーベースヒットとなり、フェンスの間を通り抜ければホームランとなる。ただし、一度でも守備の車いすや網にピン球が当たった場合はツーベースヒットとなる。

② 打球が一塁手の網に捕られるまで、もしくは二・三塁手が捕って一塁手の網にタッチするまでに一塁ベースに到達した場合はシングルヒットとなる。

③ ホームベースから４ｍのところに半円状のファールラインを引いて、そのライン上にボーナスボックスを４つ設置する。そのボーナスボックスに打球が当たれば、そこに書かれたヒットとなる。また、ボーナスボックスの中に打球が入ればホームランとみなされる。

④ 打者が打ったピン球が５秒以上ファールライン内に停滞した場合はファールとなる。三回ファールとなればバッターアウトとなる。

⑤ 走者は打者が打てば必ず走り出さなくてはならないし、戻ることはできない。

⑥ この競技には三振・四球・死球はない。

【守備】

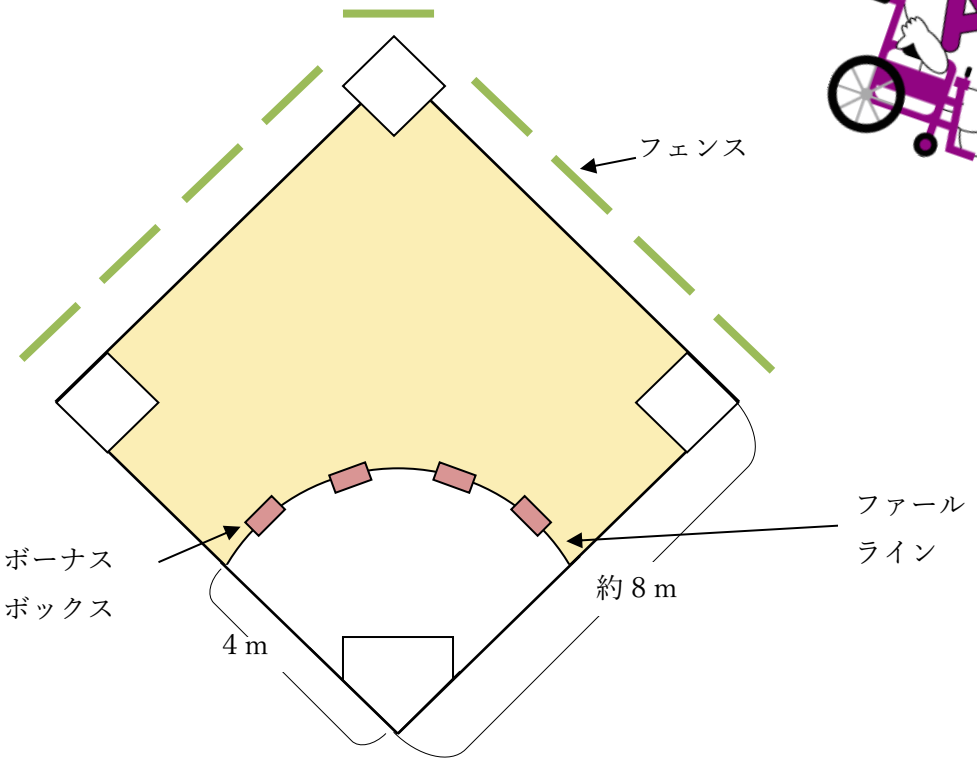
① 投手はピン球を投げるのみで、守備は一塁手・二塁手・三塁手だけで行い、それぞれ網を持つか、車いすに固定する。

② 基本は走者が目的の塁に到達するまでに、その塁の守備者がピン球を網ですくうか、ピン球をすくい捕った他の守備者の網とタッチすればアウトとなる。

③ ホームベースでアウトとなる場合には、三塁走者よりも先にピン球をすくった網でホームベースにタッチすればよい。

④ 打者が打ったピン球がファールラインを越えるまでは、守備は動いてはいけない。投手が球を投げるまでに打者に合わせた守備隊形をとり、停止しなければならない。守備が動いた場合は、無条件に進塁となる。

トリプルベースボール



・普通の野球の守備はなかなかできないですが、このルールのおかげで、本物の野球のように攻守ともに楽しむことができます。
・強く打てない人でもボーナスボックスがあるので、ホームランのチャンスがあります。
・ちょっとルールが複雑だけど理解してくるといろんな作戦が練れてとても面白いです。

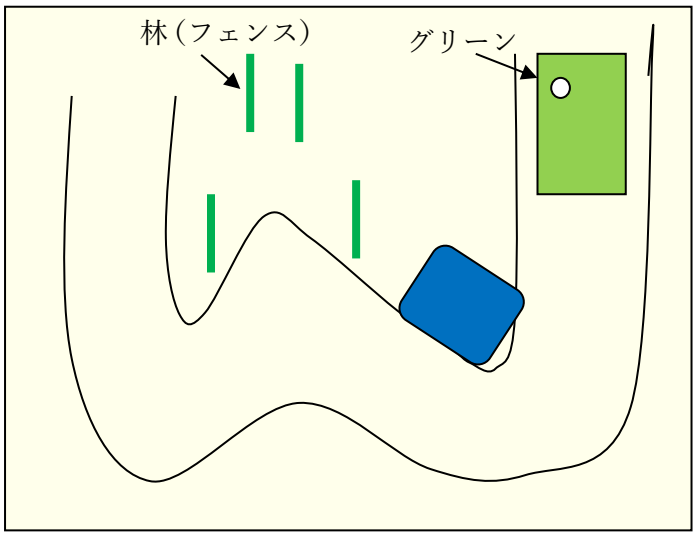
Ⅵ.ターゲット型

ゴルフ

《用　具》　スティック、ピン球、ブルーシート、フェンス、グリーン用のマット
《人　数》　何人でも
《準　備》　グリーンマットや障害物となるブルーシートや防球ネットを設置する。
《ルール》

① ブルーシートは池、フェンスは林、ひもはコースのフェアウエイとしてお好みのコースを作る。
② あとは通常のゴルフと同じように順番にピン球を打っていく。
③ コースを作る際に、ショートカットできるルートを作っておくとよい。
④ ＯＢはひもで区切られたコースから出ることをさす。ペナルティは通常のゴルフと同じプラス２打である。
⑤ ホールに入りにくい場合は、ホールの上を通過したら、ホールインとみなしてよい。
⑥ ドラコン賞やニアピン賞も通常のゴルフ通り。

参考コース



グリーン

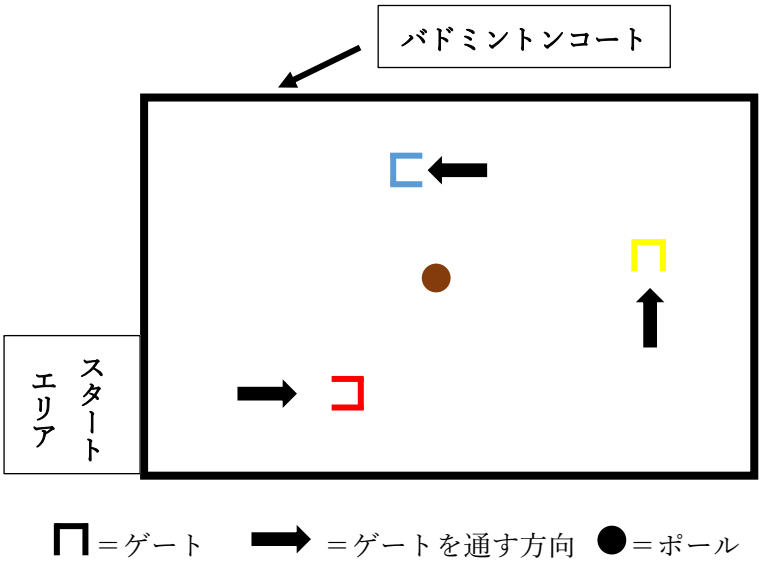
グリーンやカップがない場合には下の画像のような物で代用する。

・「林越え」（ショートカット）が成功した時はとてもうれしいです。
・チーム内で順番に打つチーム戦も盛り上がります。
・ピン球なのでクーラーなどの風の影響を受けてしまいます。

ゲートボール

《用　具》ペットボトルで作ったゲート、ポール、テニスボール（赤・青)、スティック
《人　数》各チーム２人以上
《コート》　バトミントンコートを使用
《ルール》

① ゲートとポールを配置する。(スタートエリアやゲートの配置は日によって変えてよい)
② ２チームに分かれて打つ順番を決める。先攻のチームから交互に１球ずつボールを打つ。
③ 最初の２人はボールに書かれている１→２の順にボールを打たないといけないが３人目からは１、２どちらのボールを打ってもよい。
④ ３つのゲートがあり、赤・黄・青の順に通過させる。ただし、通過させる方向は決まっており、反対から通っても通ったことにはならない。最初の赤のゲートは一打で通らない場合とゲートを通してもアウトボール（コートからボールが出た時）の場合はスタートエリアに戻る。※一打目以外でアウトボールになった場合は、出たところから打つが次の順番では打つことができない。
⑤ 最後の青のゲートを通過させたら、コート中央に設置されたポールに当てるとゴールとなる。相手チームより先に 2 球ともゴールすれば勝ちとなる。(ゴールしたボールはコートから除外する。)
⑥ 打ったボールを他のボールに当てた（タッチ）時、タッチしたボールが自分のチームのボールならそのタッチしたボールを打つことができる。相手のボールの場合は、相手チームは次の順番でそのボールが打てなくなる。



・ゲートが遠い時はボールを一旦ゲートの前に近づけた方が通しやすいです。
・制限時間を決めてゲートやゴールの数を競う方法やボールを増やす、コートの大きさを変えるなど生徒の特性に合わせ、ルールを変更しましょう。

ボウリング

《用　意》　プラスチックピン×10、ボール（ソフトボール）、投球台、（ネット）

《人　数》　何人でも

《準　備》　ピンを 10 本並べ、投球台を置く。（ピンと投球台の間隔は約４ｍ）
ピンの後ろにネットを置いておくと散らばらない。

《ルール》　①　投球台の向きや傾斜を考えて、そこにボールをセットして転がす。
②　ピンが倒れた本数が得点になる。（得点の計算方法は通常のボウリングと同様）
③　得点の多い人から順位をつける。

くじボウリング

《用　具》　投球台、ピン、くじ、ボール（数種類）、ネット等、ホワイトボード
《人　数》　何人でも
《準　備》　ピンを 10 本並べ、投球台を置く。（ピンと投球台の間隔は約 4 m）
ピンの後ろにネット等を置いておく。
数種類の球が入ったボールを投球台の近くに置いておく。

《ルール》

① くじで投げるボールの種類を決める。
② 投球台の向きや傾斜を考えて、そこにボールをセットして転がす。（ボールを 2 個以上使用するボールは一度にまとめて転がす。）
③ 倒れたピンの本数が得点になる。
（得点の計算方法はボウリングと同様）
④ 得点の多い人から順位をつける。

ボール抽選くじ

※赤のくじを引いたら
ソフトボールなど

ボールの種類の例

・ゴルフボール×２

・ソフトボール

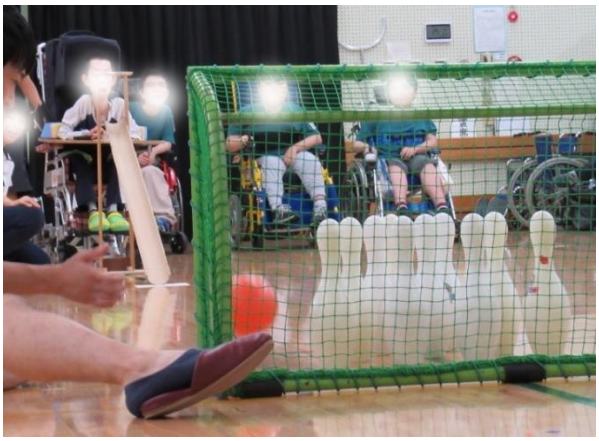
・木のボール×２

・スポンジボール

・テニスボール×２

・ドッヂボール

など



ストラックアウト

《用　具》　スティック、ピン球、シート（フロアオセロ同じもの)、ホワイトボード

《人　数》　２人以上

《準　備》　シートと得点記録用のホワイトボードを設置する。

《ルール》

① ２チームに分かれる。

② １チーム９球ずつ打つ。

③ チームそれぞれ決められた場所からスティックでピン球をシートに向かって打つ。
固定スティックの場合は、打つ位置をシートに近い位置にする。

④ ピン球が止まったマスを打ち抜いたことになる。

⑤ チーム交互に１球ずつ打っていく。

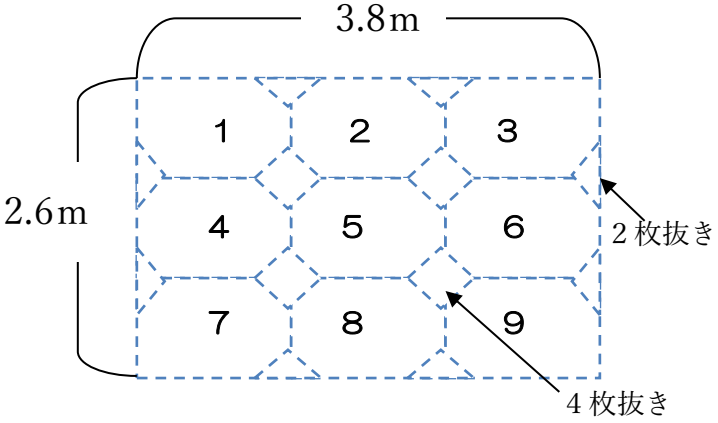
⑥ それを繰り返して、ビンゴ（縦横、斜め、いずれかの方向で３マス連続で抜く）を狙う。ビンゴになるとボーナス得点を加算する。

⑦ １マス抜いたら５点、ビンゴになったら１０点、チームで全部のマスを抜くことができたら１００点。成績は個人、チームそれぞれに入れる。

⑧ 同じチームの人がすでに入れた同じマスに入れた場合は、チームとしては得点にならないが、個人としては５点入る。

⑨ 球がマスに入らなかったら、０点。

⑩ 下記の図のとおり、マスとマスの間に「２枚抜き」、「４枚抜き」などのボーナスコーナーを作っておく。



シートの作り方！　（ストラックアウト、フロアオセロ）

①長方形のブルーシートを用意する。（ビニールのゴミ袋をつないだものでも可）

②シートを麻ひも等で区切りセロハンテープなどで張り付ける。
「２枚抜き」、「４枚抜き」のところはピン球が通るようにすき間を空けておく

③１～９までの数字をマジックなどで書き入れる。

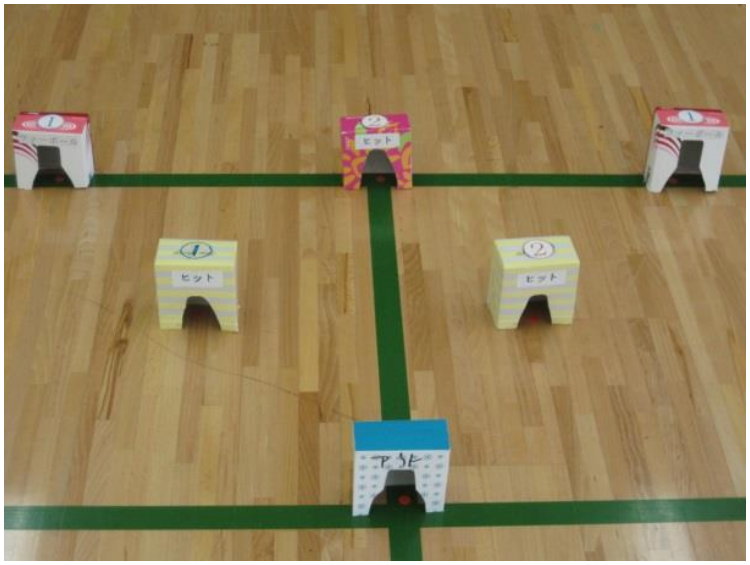
ボウリングダーツ

《用　具》　スティック、ボーナスボックス×６、ピン球
《人　数》　２人以上
《ルール》

① ピン球を下の写真のように並べたボーナスボックスから約３ｍ離れたところから打つ。
（スティックを車いすに固定している人は約２ｍ離れたところから打つ）

② 箱に当たった時の得点は、１列目 10 点・２列目 30 点・３列目 50 点となる。
箱にピン球が入った場合 100 点入り、３列目中央の箱のみ 200 点入る。
（ピン球が箱に当たった後、別の箱に当たるか入るかした場合、先に当たった箱の得点が入る。）

③ 得点の多い人から順位をつける。



ボーナスボックス

・パワーの強さが影響しないので、みんなで楽しめる競技です。
・絶妙な強さじゃないとうまく入りません。
・上手く箱に入れたときは気持ちいいです。
・準備・片付けが少なく、短時間でも楽しむことができます。

フロアアーチェリー

《用　具》　スティック、ピン球、的、網（審判用）、ホワイトボード（得点記録）
《人　数》　何人でも
《準　備》　的とホワイトボードを設置する。
《ルール》

① ２チームに分かれる。
② 体育館の中央に的を敷く。
③ 固定スティックの選手と手持ちスティックの選手は、決められた場所からピン球を打つ。（固定２ｍ、手持ち３ｍ）
④ 相手チームと交互にピン球を打つ。
⑤ ピン球が止まった場所の点数がそのまま得点になる。
⑥ どちらのチームの合計得点が高いかで勝敗が決まる。

《注意点》

・的はごみ袋をくっつけて作成している為、破れやすいのでシートの外から網を使用してピン球をとるようにする。（的を決して踏まないように気を付ける。）

（的は、２０点～１００点まで、その周りは、全部１０点。）

・的の真ん中が時々でこぼこになっているので、100 点は中々取れない。
・力をあんまり入れすぎないように調整するのが難しい。
・どこの的を狙うかをチームと相談するそのやりとりが楽しい。
・2022 年体育祭で名前を変更しました。（ダーツ→フロアアーチェリー）

フロアオセロ

《用　具》　スティック、ピン球、オセロシート、ホワイトボード

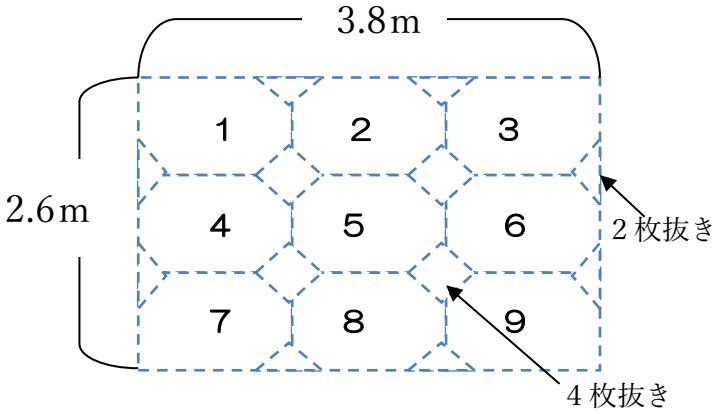
《人　数》　２人以上

《準　備》　シートを敷き、ホワイトボードを横に設置する。
ホワイトボードにブルーシートと同じ９分割のマス目を書いておく。

《ルール》

① ２チームに分かれ、先攻後攻を決める 。
② 自分のチームのマークや色などを決めておく（白・黒のようなもの）。
③ チームそれぞれ決められた場所からスティックでピン球をシートに向かって打つ。
固定スティックの場合は、打つ位置をシートに近い位置にする。
④ ピン球がマスに止まったら、入ったマスの番号と同じホワイトボード上の図のマスにそのチームのマークを貼る。
⑤ チーム交互に１球ずつ打っていく。
⑥ すべてのマスが埋まった時にどちらのチームのマークが多いかで勝敗が決まる。
⑦ 通常のオセロと同じように、相手のマークを自分のマークで挟めば、相手のマークは自分のマークに変わる。
⑧ 相手のマークがすでに入っているマスに入れた時は、そのマスは自分のマークに変わる。
⑨ 下記の図のとおり、マスとマスの間に「２枚抜き」、「４枚抜き」などのボーナスコーナーを作っておく。
⑩ 計３セットを行い、勝ちセット数の多いチームが勝つ。

オセロシート



・パワーの差があまり出ないゲームです。
・オセロ以上に取ったマスの数が次々変わり、逆転もあって盛り上がります。

刀根山式ボッチャ

《用　具》　ボール（各 10 種類程度）、ジャックボール、緑マット、投球台（大）
《人　数》　２人以上
《ルール》

ジャックボール

① ２つのチームに分かれて１チーム 10 種のボールを用意する。
② ターゲット用のボール（ジャックボール）を置く。
③ ジャックボールに近くなるように両チーム交互にボールを打つ（投げる、転がすも可）
④ ボールは 10 球の内の６球まで使用できる。（同じボールは使用できない）
※チームでどのボールを使用するか話し合いをして決める。話し合う時間は１分 30 秒。
⑤ 両チームが６球を使い終わると試合終了。
⑥ 勝敗はジャックボールに近いかどうか。
⑦ 点数はジャックボールに最も近い負けたチームのボールよりジャックボールに近いボールの数が入る。

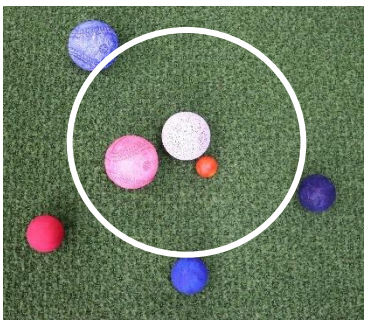
《使用するボール》
プラスチック穴あきボール、ゴルフボール、ソフトボール、ピン球など
（ボールは大きいもの小さいもの、重いもの軽いもの色々とある。）

ソフトボール

ゴルフボール

ピン球

穴あきボール

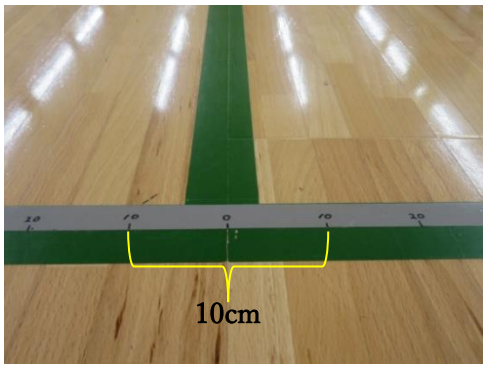


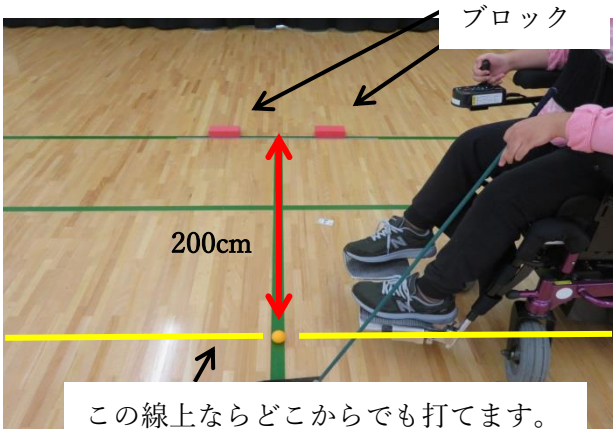
←この場合、ジャックボールに一番近い青のボールよりジャックボールに近い赤のボールは２球あるので、赤のボールのチームに２点が入ります。

・チームで協力して行う競技なので、チームワークが必要です。
・状況に応じて色々な作戦を立てられるので、とても頭を使います。
・思ったより狙ったところへボールを持っていくのが難しい。
・最後の１球まで勝敗がわからないのでドキドキします。

プレッシャーボール

《用　具》　ピン球、スティック、ブロック２つ、ビニールテープ
《人　数》　何人でも
《ルール》





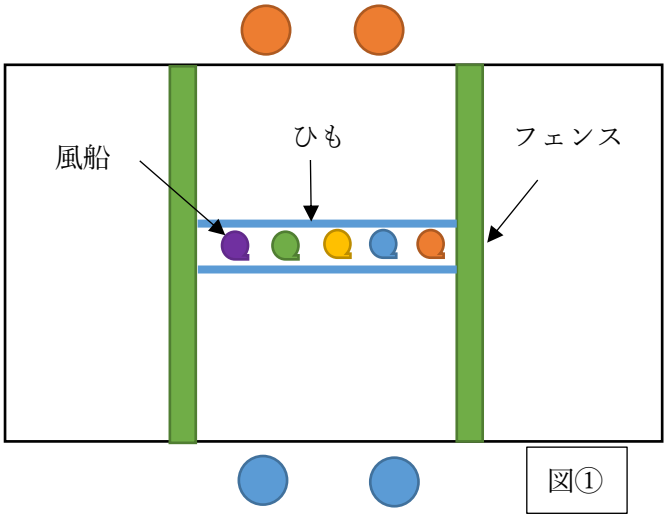
① ブロックの幅を宣言します。（ブロックの幅は 100cm～10cm）
② 宣言に合わせて審判がブロックの幅を調整する。
③ ブロックの間を狙ってピン球を打つ。打つ位置は 200cm、固定スティックの人は 100cm。
（得点は宣言した距離によって変わります）
④ 試合は順番にボールを打ち、それを３～５回繰り返してそれぞれの合計点を競う個人戦
チームを作り、個人戦同様に繰り返しチームでの合計点を競うチーム戦など。チーム戦でも個人戦でもできます。
⑤ 得点は 110cm-指定した距離
例えば…30cm を指定し成功した場合
110cm-30cm＝80 となり 80 点が得点となる。
失敗した場合は得点なし。

・広めの幅で少しでも得点を稼ぐか、狭い幅に挑戦して高得点を狙うかの駆け引きが面白い。
・終盤になってくると、はずせないプレッシャーがあります。
・力任せに打ってしまうと失敗します。無心でやる方がいいです。
・幅が広くても意外に通すのは難しいです。
・高得点に挑戦して通った時はとても盛り上がって凄く楽しい。
・周りの人の言葉で余計にプレッシャーを感じることが多いですが、静かなのも緊張します。

刀根山式 BOOM ボール

《用　具》　カラーボール約 40 球、スティック、フェンス、風船、ひも
《人　数》　２人以上
《ルール》

① ２チームに分かれる。
② 風船を真ん中に置き、両端にひもをつけます。(風船が風で動かないように)
横に風船がいかないようにフェンスも設置します。(図①)
ボールをそれぞれのチームに同じ数だけ置きます。(写真①)
③ 開始の合図で風船に向かってボールを打ちます。
④ 制限時間２分で、相手の陣地に風船を多く押し込んだ方が勝利です。



図①

写真①

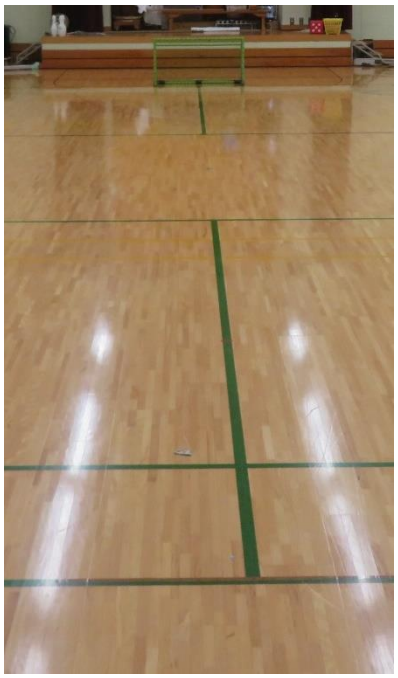
写真②

・風船にうまく当てないと思ったより動いてくれません。
・フェンスの方に風船がいくと割れるので気を付けてください。
・風船をセットするときは、ゆっくり動いてください。人の動きで風船が動きます。
・写真②のように交互に投球台を用いて行うのもおもしろいです。
・写真はひもをつけていませんが、つけた方がどっちの陣地にあるかわかりやすいのと風船が風で動くのを防いでくれます。

ストレートボール

《用　具》　ピン球もしくはボール、スティック、ゴール
《人　数》　何人でも
《ルール》

① ４～１５ｍの場所からまっすぐゴールに向かってボールをスティックで打つ。
② ゴールに入れば成功
③ 個人戦でもチーム戦でもどちらでも。



・ボールに勢いがないと曲がる時がある。
・まっすぐ打つだけが逆に難しい。
・令和４年度スポーツ交流で行いました。
・右上の写真のようにゲートを通すバージョンもおもしろいですよ。

刀根山式モルック

《用　具》　ボール（モルック）、ペットボトル（スキットル）、投球台

《用具説明》モルック（本来は投げる棒のことを『モルック』という。刀根山ではボールを使用。）
スキットル（本来は木製のピン、モルックを投げてスキットルを倒す。刀根山ではペットボトルを使用。）

《人　数》　２人以上

《ルール》

① 投球ラインから 2～3m離れたところにスキットルを順番に並べます。これがゲームスタート時の配置です。

② 2 チーム以上で対戦しますので、投球順を決め、順番にモルックを投げてスキットルを倒します。投球の際は車椅子に乗車した状態で、全員投球台を使用して投球します。

③ 1 本しか倒れなかった場合は、「倒れたスキットルに書かれている数字＝点数」となります。複数本のスキットルが倒れた場合は、「倒れた本数＝点数」となります。

④ スキットルは、倒された地点で再び立てられます。スキットルがコートから出た場合は、中心に戻します。戻す際は得点の低いものが前方になるようにして置きます。

⑤ そのため、ゲームが進むにつれてスキットルが広がり、倒すのが難しくなってきます。いずれかのチームが 50 点を先取した時点でゲーム終了となります。

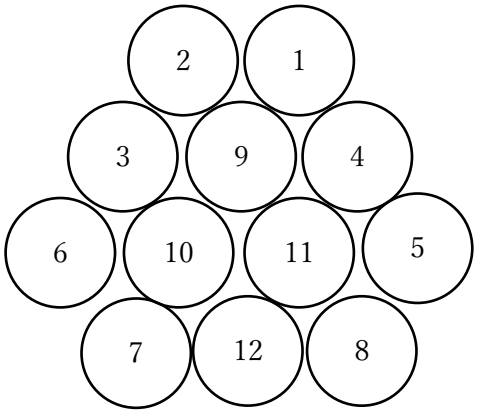
⑥ スキットルが完全に倒れていない（重なって地面についていない）場合はカウントしません。

⑦ 50 点を超えて得点した場合、25 点へ減点され、ゲームは継続されます。

⑧ 3 回投球して、スキットルに当たらなかった場合は、5 点減点となります。

投球ゾーン

・従来のモルックよりスキットルがバラけないので、高得点のスキットルは後方に配置する

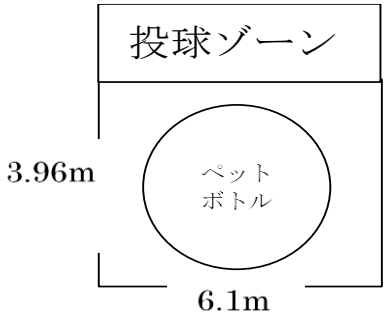


コートの広さ

・縦はバドミントンのショートサービスコート、横はダブルスのサイドラインを活用（横幅 6.1m）

・投球ゾーンの後方は制限なし

・コート内にセンターサークルを作成する



1.5L のペットボトルに 50mL の水を
重り代わりに入れています。

・R５年度の体育祭の午後の部で開催しました。試合形式は３チームに分け、50 点先取 or45 分で行いました。使用するボールは、全４種類用意し、前回投球でスキットルを倒したボールは使えない（スキットルを倒していない場合は使用可）というルールで行いました。

チーム数、得点、ボールの種類、ペットボトルの入れる水の量を変化させることで、その環境に適したものにし、より盛り上がるルール設定で行うことができる。幅のあるスポーツです。

ボール種類（例）

ドッヂボール

ボウリングボール
（プラスチック製）

ソフトボール

テニスボール

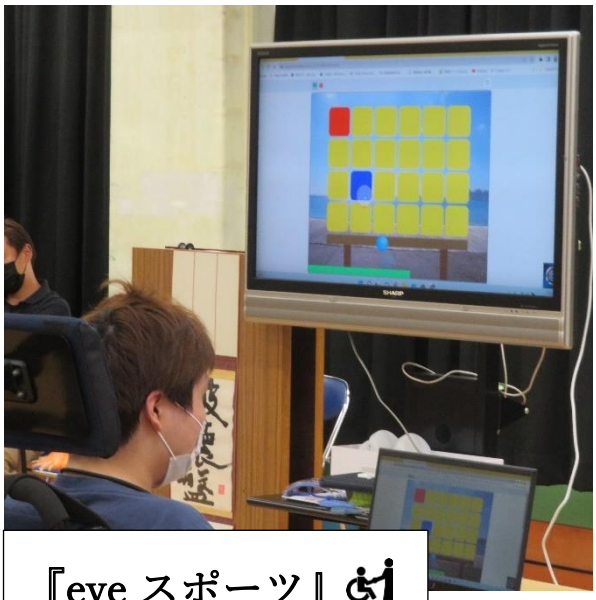
競技の説明④

その他競技

その他競技は、スポーツの分類に困ったものや ICT 機器を使用した競技、ボードゲーム、思い付きからできたものなどさまざまです。その中で紹介できるまでルールを固めた競技のみ紹介します。ICT 機器を用意していただかないとできない競技もあります。ご了承ください。

『Cosmo』

左の写真は ICT 機器の cosmo というものを使用しています。専用のアプリでコスモイドというスイッチ 1～6 個を使って色々なゲームができます。赤、青、橙色などに光り、触れるだけで反応するスイッチです。左のようにものを介して触っても反応します。



『eye スポーツ』

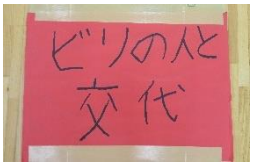
左の写真は ICT 機器の視線入力装置を使用しています。実際に行っている競技は、ビジュアルプログラミング言語である『Scratch』で作ったもので『ブレイクパネル』というものです。他にも視線入力でできるものも作成しています。(https://scratch.mit.edu/studios/5204460/)
先ほどの cosmo も『Scratch』を使うことで色々なことができます。

刀根山支援学校では視線入力装置を使ったスポーツを『eye スポーツ』と読んでいます。

すごろく

《用　具》　オリジナルパネル（１０枚程度)、カラーコーン（１０個程度）
《人　数》　何人でも
《準　備》　コーンとオリジナルパネルをランダムに選択し、コの字に配置する
《ルール》　サイコロを振って、出た目に従ってマスにある自分の名前を進めて上がりに近づける
シンプルなすごろくゲームです。

1. 順番を決める。
2. 順番通りにサイコロをふり、ゴールをめざす。
3. ゴールするときは、ちょうどの数を出さないとゴールできない。



※オリジナルパネルの例
・トップの人と交代…先頭の人と交代。先頭が２人以上いる時はじゃんけんで負けた人と交代する。
・じゃんけんチャンス…先頭にいる人とじゃんけんをすることができる権利が与えられるが挑戦するかしないかはこのマスに止まった人の自由。勝てば先頭の人と交代でき、負ければ振り出しに戻る。先頭の人はじゃんけんを断ることはできず、負ければ位置を交代しないといけないが、勝っても特に何もない。
・ビリの人と交代…ビリの人と交代。ビリが２人以上いる時はじゃんけんで勝った方と交代する。
・3マスすすむ・サイコロ２つ・1回休み・４マスもどる　など

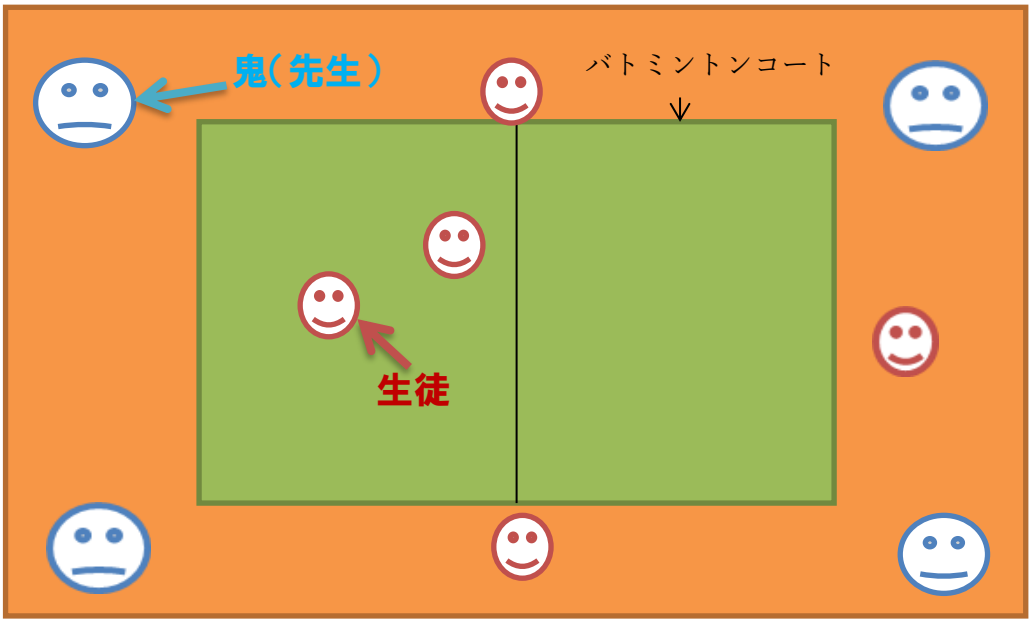
ゴール　　**スタート**

・ルールが簡単で分かりやすくみんなが楽しむ事ができます。
・ゴールした時の達成感がすごく気持ち良いです。
・振り出しに戻るマスと、ビリの人と交代するマスになると笑いがとれ、ずっと和やかな雰囲気でゆったりと遊べます。

ティーチャーハッスル

《用　具》　プラスチックボール、スティック（先生用）、タイマー
《人　数》　３人以上　鬼（先生）２～４人
《準　備》　ボールが下に入ってしまいそうな物がある場合にはフェンス等を並べておく。
《ルール》

① 図のような位置に鬼（先生＝T）がスタンバイする。
② 制限時間は１分
③ 審判の笛の合図でゲームスタート。
④ 生徒（逃げ側）は体育館全面を使って鬼の打つボールから逃げる。
⑤ 鬼が打つボールに当てられるとアウトとなり、当たった場所で停止する。
⑥ 鬼がバドミントンコート内に入った状態で打ったボールに当たった場合は無効（パスは可）
⑦ 逃げ側が最後の一人になったら、停止していた逃げ側の人は動いて最後の一人を守ってもよい。
⑧ 鬼は逃げている人を全員当てると勝ち、逃げている人は鬼が打ったボールに当てられずに１人でも残ると勝ち。鬼側が勝利の場合は鬼側が『ティーハー！！』と言い、逃げ側が勝利の場合は逃げ側が『どうだー！！』と大きな声で言う。



※鬼は白熱しすぎて打球が浮かないように気を付ける、一度ボールを止めてから打つようにすると打球は浮きにくい。

・逃げる時はとてもドキドキします。
・先生（ティーチャー）がハッスルしながら狙ってくる、というところからティーチャーハッスルと名付けられました。通称ティーハー。
・ボールに当たらないように逃げることが難しいです。

令和 5 年 2月13日
大阪府立刀根山支援学校
編集 保健体育科
下田 圭亮
令和 5 年 12月20日
追記『刀根山式モルック』
中川　哲